

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

最新の更新

20/06/02:

- COVID-19の症状が、発熱、咳、息切れや呼吸困難、倦怠感、筋肉や身体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、吐き気や嘔吐に更新されました。
- 隔離期間が7日から10日に変更されました。

ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、新型（新）コロナウイルスのロサンゼルス郡における拡散減速を図るため、皆様のご協力をお願いしています。以下は、日常生活の介護をする訪問サービス (IHSS) 従事者向けの推奨内容です。該当する介護内容は次の通りです。

- 家の掃除
- 食事の準備や介助
- 洗濯
- 身の回りのお世話（トイレ、歯磨き、入浴、散髪）

新型コロナウイルス (COVID-19) とは何ですか？

コロナウイルスとはあるウイルスの種類を指します。その多くが動物に感染しますが、時に人から人へ感染するヒト型ウイルスに変異する場合があります、これがこのコロナウイルスに当てはまります。

どうやってCOVID-19は拡散しますか？

COVID-19は他の呼吸器疾患と同じように拡散すると見られ、以下のように感染者から他の人に拡散します。

- 咳やくしゃみ、および話をする際に出る飛沫
- 感染者の世話をするなどの濃厚接触
- ウイルスが付着している物やその表面に触り、手を洗う前に口、鼻、目などに触る

典型的な症状は何ですか？

これまで報告された病状には、軽度の症状から入院を要するもの、場合によっては死に至るような重度のものまで様々です。65歳以上、および基礎疾患を持つ方々は、特に高いリスクにさらされています。COVID-19の症状には、発熱、咳、息切れや呼吸困難、倦怠感、筋肉や身体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、吐き気や嘔吐があり、これらの症状のうちいくつかは合わさって現れることもあります。上記の症状はすべてを網羅していません。

発熱、咳、息切れを発症した場合、または医療従事者から COVID-19 に感染している可能性が高いと診断された場合は、自宅で自己隔離を行う必要があります。上記に記載されている他の症状を発症した場合や 懸念のある他の症状が見られる場合は、検査や隔離の必要性について医療従事者にご相談ください。

ワクチンや治療方法は存在しますか？

現在、ワクチンや推奨される抗ウイルス療法はありません。COVID-19感染者は、症状を緩和する対症療法を受けられます。現状が目まぐるしく変わる中、公衆衛生局は継続して最新情報を提供致します。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

COVID-19の検査は受けられますか？

体調が悪い場合、かかりつけ医が COVID-19 の検査を必要と判断することがあります。しかし、大抵の人は安静にしていれば時間と共に回復することにご留意ください。もし体調が悪く COVID-19 の検査を受けた方がいいと思われたら、直接病院へ行く前にまず医師に電話でお問い合わせ下さい。

自分や周囲の人をどう守ったらいいのでしょうか？

手洗い

- 介護の前後、特に手袋や防護着を脱いだ後は石鹸と水で手を20秒以上洗う。
- 石鹸と水が使用できない場合は、アルコール濃度60% 以上の手指消毒液を使用する。
- 目、鼻、口を洗っていない手で触らない。

介護に従事する時は適切な防護着を着用する。

手袋

介護や掃除をする時、特に以下に触れる可能性がある場合は必ず使い捨て手袋を着用する。

- 血液
- 体液
- 分泌物（口内ケア中に触れた唾液など）
- 排泄物（トイレケア中に触れた排便や尿など）
- 破綻皮膚
- 血液やその他ウイルスを媒介する可能性のある物質で汚れた物およびシート

マスク

介護に従事する時、特に要介護者に呼吸器疾患がある場合は使い捨てマスクを着用する。介護中は要介護者にもマスクまたは布製のフェイスカバーを着用してもらう。

使い捨て手袋やマスクを使用した後は、必ず捨てる。再利用はしない。

- 手袋やマスクを外す際は、まず手袋を外して捨てる。その後すぐ石鹸と水で20秒以上手を洗うか、アルコール性手指消毒液で手を洗う。次にマスクを外して捨て、その後すぐまた石鹸と水で20秒以上手を洗うか、アルコール性手指消毒液で手を洗う。

エプロンやガウン

ビニール製の再利用可能か洗濯可能なガウンやエプロンを使い、使用の都度消毒することを検討する。

- 飛沫の噴射や飛び跳ねの可能性のある介護に従事する場合
- 入浴などで病原菌が介護者の手や衣服に付着する可能性がある濃厚接触を要する介護に従事する場合

入浴やトイレ

- 可能な場合、呼吸器疾患がある方は水が飛び跳ねるなど自分のマスクにかからないよう入浴の代わりに清拭することを検討する。
- トイレの蓋や便器は閉じてから流し、水が飛び跳ねないようにする。

洗濯

- 衣類の洗濯は製造業者の指示に従う。生地に適した最も高温の設定を使用して洗い乾かす。
- 洗濯物を振りさばかない。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

- 洗濯物が汚れている場合は、使い捨ての手袋を着用し、洗濯中は汚れの付着している洗濯物から離れるようにする。手袋を外したら直ちに手を洗う。
- 病気の人の汚れた洗濯物は、他の人の物と一緒に洗うことができる。

食事

- 食事を準備する前に手を洗い、要介護者の体調が悪い時食事介助を必要とする場合は手袋やマスクを付けるなど適切な防護着を着用する。食器を洗う際にも手袋を着用し、手袋を外したらしっかり手を洗う。

掃除

- 頻繁に触れる物の表面はしっかり清掃と消毒をする。これにはテーブル、ドアノブ、電灯のスイッチ、カウンターの上、取っ手、机、電話、キーボード、トイレ、蛇口、洗面台が含まれる。
- 消毒には濃度の低い家庭用塩素系漂白剤溶液、アルコール濃度70%以上のアルコール溶液、一般のEPA（米国環境保護庁）認可の消毒剤が効果的です。詳細については、公衆衛生ガイド「[家庭における呼吸器疾患の拡大防止](#)」をご参照ください。

COVID-19の症状があらわれたらどうしたらいいのでしょうか？

すぐに施設またはかかりつけ医に連絡し判断や指示に従って下さい。

- 体調が悪い時は自宅待機する。要介護者のお世話は他の人に任せるようにする。
- 職場、学校、公共の場所には行かない。
- 症状が最初に現れてから少なくとも10日間、かつ解熱剤を使用しない状態で発熱が治まり、咳や息切れなどの呼吸器症状が改善してから少なくとも3日間は自宅待機する。
- 住み込みで介護をしていて代替りの人がいない場合、要介護者の部屋で過ごす時間をできる限り短くし、可能であればトイレやお風呂を共用しない。
- 介護に従事する時はマスクを着用し、要介護者にもマスクを着用してもらう。
- 要介護者の家にある食器、グラス、コップ、フォーク、ナイフ、タオル、その他寝具などの私物を共用しない。これらは使用した都度石鹸と水でしっかり洗う。
- カウンター、テーブル、ドアノブ、浴室の備品、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブルなど、よく手が触れる物の表面は典型的に清掃と消毒をする。

すべての濃厚接触者に、あなたと最後に接触してから14日間は検疫する必要があることを伝えてください。どのような人が濃厚接触者と見なされるか、および濃厚接触者のとるべき行動についての詳しい情報については、公衆衛生局の[自宅検疫に関する指示](#)をご覧ください。

COVID-19に曝露したかもしれませんが、症状がない場合はどうしたらいいですか？

- 感染者に濃厚接触した場合は、14日間検疫を行い、医療従事者に連絡して、検査の必要性についてご相談ください。どのような人が濃厚接触者と見なされるか、および濃厚接触者のとるべき行動についての詳しい情報については、公衆衛生局の[自宅検疫に関する指示](#)をご覧ください。
- COVID-19感染者またはその疑いのある人との濃厚接触していない場合は、適切な衛生管理や物理的（社会的）距離を保つなどの行動をとる以外には何もする必要はありません。発熱や咳などの呼吸器系疾患の症状が出ないかどうか、ご自分の健康状態を観察してください。
- もしCOVID-19感染者と接触のあった人と接触したが（つまり、接触者への接触）、その接触者に症状がない場合は、ご自身がCOVID-19にさらされたとは見なされません。日常の予防と身体的（社会的）距離を保つこと以外に何もする必要はありません。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

COVID-19についてストレスを感じたら？

感染する可能性がある病気が発生したとニュースで見聞きした際には、不安に思いストレスを感じるのは当然です。こういう時は、まず自分の身体面や精神面の健康に気をつけましょう。詳しくはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター一年中無休ヘルプライン (800) 854-7771、または 2-1-1 までお電話下さい。

信頼のおける情報の入手先を把握する

新型コロナウイルスに関する詐欺、誤った情報、デマにはご注意ください。ロサンゼルス郡での最新報告を含む正確な情報は、常にロサンゼルス郡公衆衛生局から配信されます。なおこちらのウェブサイトにはストレス対処方法を含むCOVID-19関連のさらなる情報も掲載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ソーシャルメディア: @lapublichealth
- ロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター一年中無休ヘルプライン (800) 854-7771
- 2-1-1 までお電話下さい